

2024-E(2)

Stresserkennung und Stressmanagement



DURCHFÜHRUNG

vital & physio Kur- und Gesundheitszentrum

Kursleiterin: Kristina Portwich (Physiotherapeutin, Osteopathin)



ZIELE

Die Teilnehmenden erkennen und analysieren gemeinsam Stressfaktoren. Des Weiteren erarbeiten Sie Maßnahmen zur Verminderung des persönlichen Stressniveaus.

INHALT

Zu den Inhalten des Angebotes zählen u.a.:

- Was ist Stress?
- Welche Auswirkungen hat Stress?
- Bearbeitung und Auswertung eines Stressfragebogens
- Durchführung und Evaluation eines Rückenschulprogrammes
- Theorie und Praxis verschiedener Entspannungstechniken (z.B. PMR, autogenes Training, katathymes Bilderleben)

ZIELGRUPPE

ErzieherInnen, LehrerInnen

Hinweis: Maximal 10 TeilnehmerInnen pro Angebot

VORAUSSETZUNGEN

sportliche Kleidung

Hinweis: Das Angebot findet in den Räumlichkeiten des Kur- und Gesundheitszentrums statt.

DAUER

4 Einheiten (à 45 Minuten)